

Inventaire du vécu traumatique

Ce questionnaire d'exploration décrit le retentissement d'un ou de plusieurs événements traumatiques : reviviscences, évitement, sentiment de menace, culpabilité et honte, déconnexion et débordements émotionnels, confiance dans les relations. Il reprend les dimensions du trouble de stress post-traumatique et du trouble de stress post-traumatique complexe pour préciser la clinique et choisir les cibles de travail.

Nombre de questions	24 questions
Durée estimée	6 minutes
Langue	Français
Nom original	Traumatic Experience Inventory
Public cible	Adulte
Catégorie	TSPT

Aperçu des 24 questions

Au cours du dernier mois, à quelle fréquence est-ce vrai pour vous ?

Des souvenirs de ce que j'ai vécu me reviennent sans que je le veuille.

Jamais | Rarement | Parfois | Souvent | Très souvent

Au cours du dernier mois, à quelle fréquence est-ce vrai pour vous ?

J'essaie de ne pas penser à ce qui s'est passé.

Jamais | Rarement | Parfois | Souvent | Très souvent

Au cours du dernier mois, à quelle fréquence est-ce vrai pour vous ?

Je reste sur mes gardes, comme si un danger pouvait arriver à tout moment.

Jamais | Rarement | Parfois | Souvent | Très souvent

Au cours du dernier mois, à quelle fréquence est-ce vrai pour vous ?

Je me sens responsable de ce qui s'est passé.

Jamais | Rarement | Parfois | Souvent | Très souvent

Au cours du dernier mois, à quelle fréquence est-ce vrai pour vous ?

J'ai l'impression d'être coupé(e) de mes émotions, comme anesthésié(e).

Jamais | Rarement | Parfois | Souvent | Très souvent

Faites passer vos questionnaires en ligne

Envoyez un lien à votre patient : il répond depuis son téléphone ou son ordinateur, et vous recevez les résultats cotés par email.

Voir le questionnaire sur mentaal.org ›

Cotations & interprétations

Cotation

Chaque affirmation est cotée de 0 (jamais) à 4 (très souvent) selon sa fréquence au cours du dernier mois. Chaque domaine réunit 4 affirmations réparties dans le questionnaire, soit un score de 0 à 16.

Lecture du profil

Il n'y a pas de score global : les domaines sont classés du plus au moins marqué, chacun avec ce qu'il recouvre et les points à explorer en entretien. Les trois premiers domaines (reviviscences, évitement, sentiment de menace) correspondent au trouble de stress post-traumatique ; la culpabilité et la honte, les débordements émotionnels et les difficultés relationnelles se rapprochent des perturbations de l'organisation du soi décrites dans le trouble complexe. Le profil aide à choisir entre un travail centré sur le trauma et un travail préalable de stabilisation.

Points de vigilance

Remplir le questionnaire peut raviver des souvenirs pénibles : mieux vaut le proposer à un moment où un échange est possible rapidement. L'introduction précise au patient qu'il n'a pas à décrire les événements.

Limites

Ce questionnaire d'exploration n'a pas fait l'objet d'une validation psychométrique et ne comporte pas de seuils. Il soutient l'entretien clinique et ne pose pas de diagnostic.

Exemple de cotation

Cotation

Déconnexion et débordements — 12 / 16

Moments de détachement (irréalité, émotions anesthésiées) et émotions difficiles à apaiser.

À explorer : les épisodes de déconnexion et leurs déclencheurs, les moyens utilisés pour se calmer, d'éventuelles conduites à risque.

Évitement 10 / 16

Efforts pour ne pas penser à l'événement, ne pas en parler et éviter ce qui le rappelle.

À explorer : les lieux, personnes, activités et sujets évités, ce que l'évitement coûte au quotidien.

Sentiment de menace 10 / 16

Vigilance permanente, sursauts, sentiment que le danger peut survenir à tout moment.

À explorer : les situations où la vigilance monte, les comportements de protection, le sommeil.

Confiance et relations 9 / 16

Difficulté à faire confiance, sentiment de distance avec les autres, tendance à s'isoler.

À explorer : les relations touchées, les personnes de confiance, le soutien reçu après l'événement.

Pour approfondir : Inventaire de la solitude.

Reviviscences 7 / 16

Souvenirs de l'événement qui s'imposent, cauchemars, impression de le revivre, réactions intenses aux rappels.

À explorer : la fréquence et les déclencheurs des souvenirs, les cauchemars, les réactions physiques face aux rappels.

Culpabilité et honte 6 / 16

Culpabilité, honte, croyances négatives sur soi ou sur le monde, apparues ou renforcées depuis l'événement.

À explorer : ce que la personne se reproche, ce que l'événement a changé dans sa vision d'elle-même et des autres.

Aucun seuil clinique ni psychométrique validé n'est actuellement établi pour ce test. Les résultats doivent donc être considérés comme des indicateurs exploratoires, destinés à soutenir l'entretien clinique, et non comme des éléments diagnostiques.

Vous êtes psychologue ?

Avec Mentaal, disposez d'informations pertinentes pour accompagner vos patients.

- Tests standardisés
- Cotation automatique
- Résultats reçus par e-mail

Essayer gratuitement | Voir tous les questionnaires

★★★★★

“Mentaal a véritablement simplifié ma pratique en ligne grâce à la cotation automatique et l’envoi fluide des questionnaires.”

 Basile R. - Psychologue clinicien